

BODY SCAN MEDITATION

Pedoman Praktis Relaksasi dan Meditasi



"Sebuah bentuk terapi diri yang praktis dan bisa dipraktikkan siapa saja dan kapan saja."

BONUS
CD AUDIO

Victor Alexander Liem, C.Ht, M.CH,
Penulis Buku Laris Using No Way as Way!

BODY SCAN MEDITATION

Pedoman Praktis Relaksasi dan Meditasi

“Sebuah bentuk terapi diri yang praktis dan bisa dipraktikkan siapa saja dan kapan saja.”

BONUS CD AUDIO:
Penuntun *Body Scan Meditation*

Victor Alexander Liem, C.Ht, M.CH,
Penulis Buku Laris *Using No Way as Way!*

PENDAHULUAN

“Saya percaya bahwa tujuan hidup kita adalah kebahagiaan. Itu jelas. Entah seseorang percaya pada agama atau tidak, entah orang itu percaya pada agama ini atau agama itu, kita semua mencari apa yang lebih baik dalam hidup.”

(H.H. Dalai Lama XIV)

Telah lama pula saya mempelajari meditasi dan ingin menulisnya dalam bentuk buku penuntun meditasi singkat namun sudah cukup menjadi dasar teori untuk mempraktikkannya. Saya mengamati adanya kebutuhan terapi diri yang relatif mudah dan bisa dipraktikkan sendiri, tanpa harus memiliki keahlian khusus, apalagi latar belakang terapis seperti saya.

Semula saya mempelajari *hypnotherapy* untuk melengkapi proses terapi yang saya jalani lewat praktik meditasi. Itulah awal mula saya dalam mengkombinasi *hypnotherapy* dengan praktik meditasi. Dua pendekatan ini jika dipadukan dengan komposisi yang tepat akan memberikan banyak manfaat. Praktik meditasi akan lebih mudah jika didahului relaksasi sebagaimana yang sudah banyak dikenal dalam *hypnotherapy*.

Yang menjadikan meditasi mulai diminati adalah adanya kebutuhan kebahagiaan, sesuatu yang kurang diperhatikan sebelumnya. Biasanya orang lebih memusatkan perhatian pada pencapaian-pencapaian eksternal, dan kurang memberikan ruang bagi perkembangan kualitas kebahagiaan. Sekarang faktor kebahagiaan sudah mulai disadari kebutuhannya terutama untuk menunjang kehidupan yang lebih baik termasuk juga dalam hal pekerjaan. Keadaan emosi yang negatif sering menyebabkan ketegangan fisik dan mulai mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Kualitas emosi turut menentukan efektivitas dalam bekerja dan membuat seseorang lebih fokus pada tujuan daripada menghamburkan energinya pada hal-hal yang tidak penting. Terapi diri yang melibatkan relaksasi tubuh dan pikiran, jelas sekali, sangat dibutuhkan. *Body Scan Meditation* adalah jawaban atas kebutuhan itu dalam kemasan yang praktis dan sederhana. Praktik meditasi ini selain memberikan relaksasi yang dibutuhkan tubuh, juga melatih hadirnya kebahagiaan dari dalam.

Dalam buku ini, saya membahas tentang meditasi dari pengertian yang sederhana, namun mendasar. Saya juga melengkapi buku ini dengan penuntun praktik melalui CD Audio agar pembaca bukan hanya memetik manfaat lewat teori yang disajikan, tapi juga memperoleh kemudahan dalam mempraktikkannya. Pada bagian akhir juga menyertakan beberapa tanya jawab tentang praktik meditasi.

APA ITU MEDITASI?

Meditasi bukanlah praktik agama dalam arti umum, walaupun meditasi dipraktikkan oleh agama dan tradisi spiritual tertentu. Meditasi bukan tentang latihan yang berhubungan dengan hal-hal gaib. Meditasi adalah terapi diri yang lebih banyak unsur psikologinya dari pada hal-hal gaib, yang bertujuan untuk melatih hadirnya kebahagiaan dari dalam.

APA ITU KEBAHAGIAAN?

Sebelum saya jelaskan teknik meditasi, perlu diketahui tentang filsafat kebahagiaan (*happiness philosophy*), yang menjadi dasar pemahaman praktik meditasi.

Kita sering keliru memahami kebahagiaan sebagai kesenangan. Kita terlalu menginginkan kebahagiaan nun jauh di sana, tapi sebenarnya sesuatu yang disana itu hanya kesenangan, bukan kebahagiaan. Kenyataannya, kebahagiaan bisa diakses "saat ini", bukan menunggu hari esok.

Ada sebuah analogi yang bisa menjelaskan arti kebahagiaan lebih dalam. Kebahagiaan bisa dianalogikan seperti langit biru yang indah. Langit biru tertutupi oleh awan hitam dan putih. Awan hitam adalah simbol penderitaan, sedangkan awan putih adalah simbol kesenangan. Awan hitam dan putih, kitalah yang menciptakannya. Penderitaan dan kesenangan bercampur baur menjadi tendensi suka (*like*) dan tidak suka (*dislike*). Dua hal ini adalah konflik diri. Ketika konflik ini berhenti, maka akan nampak langit biru yang cerah. Langit biru, dalam hal ini, adalah simbol kebahagiaan. Kita tidak menciptakan kebahagiaan, karena kebahagiaan itu adalah sesuatu yang sudah ada. Seperti ketika awan melintas dan menutupi langit, bukan berarti langit biru itu tidak ada. Langit biru itu hanya tertutupi oleh konflik diri yang telah kita ciptakan.

*"Happiness is like a butterfly: the more you chase it,
the more it will elude you, but if you turn your attention to
other things, it will come and sit softly on your shoulder."
(Henry David Thoreau)*

Ilustrasi sederhana ini memberi pengertian, bahwa kesenangan dan penderitaan adalah dua hal yang mengacu pada kondisi yang sama. Satu-satunya cara hidup bahagia adalah dengan tidak berkonflik, termasuk juga mencarinya. Kebahagiaan akan hadir ketika kita menyadarinya, merasakannya melalui pengertian dan ketulusan. Secara alami, cahaya kebahagiaan itu akan nampak dan terpancar keluar. Dan kebahagiaan dari dalam itupun akan dinikmati orang lain di sekitar kita.

HAPPINESS AND INTEGRAL THERAPY

Selain dikenal sebagai *happiness therapy*, meditasi juga sebagai *integral therapy*.

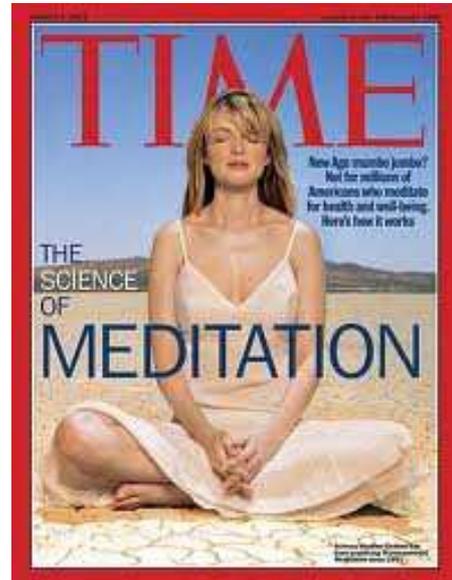
Ada ciri khas tersendiri dari meditasi dibanding metode terapi lainnya.

Pendekatan yang digunakan dalam meditasi bukan bertujuan untuk mencari akar masalah. Sebagai perbandingan, dalam *hypnotherapy* mencari akar masalah begitu penting. Peristiwa traumatis memiliki penyebab, dan jika penyebab itu diatasi dan dihilangkan, maka kondisi psikis seseorang tersebut akan menjadi lebih baik. Berbeda dengan meditasi yang tidak menyelesaikan masalah dengan mencari tahu penyebab awal dari masalah. Prinsipnya sederhana: Daya penawar (*antidote*) penderitaan adalah kebahagiaan. Meditasi mengatasi masalah dengan cara mengurangi pola-pola derita kita. Kebahagiaan bukanlah pencapaian, yang bisa dilakukan hanyalah mengurangi tendensi penderitaan. Dengan alasan inilah,

meditasi memiliki pendekatan yang lebih integral. Inilah dimaksudkan dengan *Integral Therapy*.

APA ITU BODY SCAN MEDITATION?

Body Scan Meditation adalah teknik meditasi yang menggunakan sebagian teknik relaksasi dalam *hypnotherapy*. Dalam CD Audio disertakan tuntunan praktis total dalam durasi 20 menit mulai dari relaksasi setiap bagian tubuh (*body scan*) selama 15 menit hingga praktik meditasi sejenak dalam 5 menit. Praktik seperti ini bisa dilakukan kapan saja, karena tujuannya selain untuk relaksasi, juga melatih kemampuan spontan untuk berdamai dengan keadaan. Teknik relaksasi yang saya gunakan mirip dengan *progressive relaxation* dalam *hypnotherapy*, hanya saja teknik ini didasarkan pada filsafat kebahagiaan yang sudah saya jelaskan sebelumnya.



Saya sering melakukan *Body Scan Meditation* secara berkelompok bersama beberapa teman. Pada umumnya, latihan meditasi ini dilakukan dengan duduk, bukan berbaring. Praktisi meditasi menghindari praktik formal dengan posisi berbaring karena hal ini cenderung membuat orang tertidur. Memang agak berbeda tujuannya dengan *hypnotherapy*. Dalam *hypnotherapy*, yang dilakukan adalah membuat orang dalam kondisi relaksasi secepat mungkin, lalu diberikan sugesti. Namun dalam meditasi lebih dilatih kemampuan berdamai dengan keadaan, bukan sekedar untuk relaksasi. Duduk bersila dengan punggung tegak dibutuhkan sebagai disiplin latihan dasar. Anda bisa berlatih *Body Scan Meditation* dengan posisi duduk yang santai dan nyaman, tidak harus bersila, bahkan Anda bisa melakukannya dengan duduk bersandar di kursi secara nyaman.

"Kesadaran adalah langkah pertama menuju perubahan dan pemecahan masalah yang lebih baik."

Dennis Greenberger, Ph.D dan Christine A. Padesky, Ph.D

NASKAH PENUNTUN MEDITASI

Lebih jelasnya, berikut adalah naskah tuntunan *Body Scan Meditation*.

Rekaman ini adalah tuntunan untuk menjalankan Body Scan Meditation. Selama 20 menit Anda akan dipandu menjalankan relaksasi dan praktik meditasi. Tidak disarankan Anda mendengarkan tuntunan ini selama berkendara atau sedang memiliki kesibukan tertentu. Untuk menjalankan praktik meditasi melalui rekaman ini, Anda harus meluangkan waktu secara khusus.

Sekarang persiapkan diri Anda. Cari tempat dan posisi duduk yang paling nyaman. Yang penting punggung Anda tegak namun tidak tegang. Anda bisa lakukan dengan duduk bersila maupun di sebuah kursi. Pastikan Anda bisa mengikuti sesi meditasi ini hingga selesai.

Dengan rileks, Anda perhatikan bagian ubun-ubun kepala Anda. Dengan penuh kelembutan, Anda rasakan dan Anda terima keadaan itu apa adanya. Yang Anda lakukan bukanlah untuk mengatur atau mengontrol keadaan agar menjadi lebih rileks. Anda hanya mengamati dan menerima keadaan tubuh Anda apa adanya. Biarkan otot-otot disekitar ubun-ubun mengendur. Dan secara tulus, Anda menerima keadaan itu.

Sekarang, dengan rileks, Anda perhatikan bagian wajah Anda. Biarkan Anda menerima keadaan wajah Anda. Kendurkan segala ketegangan di sekitar wajah Anda. Secara tulus, berdamailah dengan keadaan wajah.

Anda perhatikan bagian bahu. Biarkan bahu Anda begitu santai tanpa ketegangan otot. Apapun yang terjadi pada bahu Anda, Anda tidak perlu melawan, tapi mendekati dengan lembut, dengan penuh pengertian. Izinkan diri Anda sejenak merasakan penerimaan diri ini.

Dengan tidak memaksakan diri dan tetap rileks, Anda perhatikan bagian lengan dan tangan Anda. Biarkan lengan berada dalam keadaan rileks tanpa ketegangan otot. Rasakan kendurnya otot pada bagian lengan, tangan, hingga jari jemari Anda. Terima keadaan tubuh Anda itu. Anda tidak perlu berkonflik. Sadarilah ketika konflik berhenti, maka yang tersisa adalah keadaan apa adanya, keadaan yang damai dan itu adalah kebahagiaan sejati Anda.

Sekarang perhatikan bagian punggung Anda. Punggung Anda telah menyangga tubuh Anda. Kini saatnya, punggung Anda rileks. Biarkan otot-otot disekitar punggung rileks dan terimalah keadaan itu. Jangan mengejar sesuatu termasuk kedamaian. Jangan pula melawan keadaan yang Anda rasakan. Ketika Anda berhenti mengatur dan ingin mencapai sedemikian rupa, maka kedamaian secara alami akan hadir. Kendurkan otot-otot di sekitar punggung dan rasakan sejenak relaksasi Anda ini.

Rasakan kendurnya otot pada seluruh bagian tubuh Anda. Rasakan relaksasi dari ubun-ubun, wajah, bahu, lengan, tangan, punggung, hingga bagian ujung kaki. Biarkan kedamaian mengalir dari ujung kepala hingga ujung kaki. Relaksasi yang Anda rasakan seiringan dengan keadaan pikiran Anda yang menerima keadaan tubuh apa adanya. Biarkan Anda merasakan sejenak relaksasi yang dalam ini.

Kebahagiaan bukanlah hasil dari pengejaran. Kebahagiaan akan hadir secara alami, ketika Anda berhenti mengejarnya. Penerimaan keadaan adalah jalan untuk menuju kebahagiaan.

Dalam waktu yang terbatas, Anda akan berlatih meditasi dengan menerima keadaan pikiran Anda sendiri. Biarkan relaksasi yang sudah terjadi pada tubuh membantu

Anda untuk melatih kemampuan menerima keadaan pikiran. Sekarang, tiba waktunya bagi Anda untuk bermeditasi sejenak.

[Jeda 5 menit]

Sekarang kita akan akhiri sesi meditasi ini. Dengan pikiran yang damai dan rileks, tarik napas Anda, dan hembuskan secara perlahan-lahan. Izinkan dalam relaksasi yang sempurna, Anda merasakan tubuh Anda lebih sehat dan segar. Keadaan pikiran ini membuat Anda memiliki citra diri yang lebih baik. Ada penerimaan pada diri sendiri yang membuat Anda lebih produktif dalam menjalani pekerjaan, tugas, dan tanggungjawab Anda.

*Dengan lembut, buatlah diri Anda kembali lebih terjaga.
Silakan buka mata Anda!
Meditasi selesai.*

APA MANFAAT MEDITASI?

Praktik meditasi memberikan banyak manfaat. Setidaknya ada enam buah manfaat, antara lain:

- Tubuh fisik yang lebih sehat.

Relaksasi adalah manfaat langsung dalam praktik meditasi. Relaksasi yang mendalam membuat tubuh mendayakan kemampuan penyembuhan diri (*self-healing*). Relaksasi seperti ini membuat istirahat (tidur) kita menjadi lebih berkualitas. Secara otomatis, semua hal ini akan meningkatkan kesehatan fisik kita.

*“Gagasan untuk mencegah penyakit bisa diterima oleh banyak orang
–siapa yang menolak gagasan ini?”*

(Michael E. Platt, M.D,

*Penulis *The Miracle of Bio-Identical Hormones*)*

- Pikiran yang lebih tenang dan damai.

Jika orang terbiasa berdamai dengan tubuh, maka dia akan lebih mudah berdamai dengan keadaan pikirannya sendiri.

*“Masa kini yang dijalani dengan baik secara otomatis
menciptakan masa depan yang memuaskan.”*

(Thomas J. Leonard, Pendiri CoachVille)

- Memiliki kreatif, terutama dalam memecahkan masalah.

Jika kita mendapat masalah sementara pikiran sedang kalut, sering masalah itu tidak terselesaikan. Namun esok paginya, setelah pikiran lebih *fresh*, ide kreatif muncul begitu saja dan masalah itu bisa kita selesaikan. Pikiran yang tenang membuat seseorang cenderung kreatif dalam memecahkan suatu permasalahan.

“Masalah tidak bisa diselesaikan pada tingkat kesadaran yang sama ketika masalah itu muncul.”
(Albert Einstein)

- Produktivitas yang semakin meningkat.
Kebahagiaan bukanlah ujung dari sebuah perjalanan, namun kualitas dari perjalanan. Kebahagiaan ikut meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan. Kebahagiaan membuat energi kita tercurahkan pada tujuan daripada bereaksi pada ketidaksenangan terhadap keadaan atau kondisi tertentu. Berkurangnya konflik diri berarti adanya produktivitas yang semakin meningkat.

“Anda tidak akan sibuk menyembuhkan ego-ego yang terluka sehingga Anda akan memiliki energi ekstra untuk mengungkapkan nilai-nilai Anda.”
(Thomas J. Leonard, Pendiri CoachVille)

- Citra diri yang lebih positif.
Orang bahagia memiliki citra diri yang positif. Sementara orang menderita, selalu memiliki citra diri yang negatif akibat pola berpikirnya yang cenderung penuh ketegangan. Jika kita perhatikan ketegangan ini adalah akibat tendensi suka (*like*) dan tidak suka (*dislike*).

“Pencapaian tertinggi orang yang berbadan sehat adalah perbaikan jiwa.”
(Hua-Ching Ni)

- Penemuan visi hidup.
Visi hidup bukanlah tujuan yang didasari kesenangan sesaat. Orang yang memiliki kadar konflik berlebih sering melampiaskan ketegangannya dengan kesenangan, dan setelah mengalami kejenuhan, dia harus berhadapan dengan keadaan yang tidak disukainya, dan hal itu membuatnya kembali pada kesenangan. Pola hidup seperti ini penuh dengan ketegangan yang menutup kemungkinan pada penemuan visi hidup. Visi hidup hanya bisa dikenali lewat keadaan pikiran yang tenang dan damai. Ketenangan adalah atmosfer yang sesuai bagi munculnya nilai kebaikan dari dalam yang mewujudkan dirinya dalam bentuk visi hidup.

“Kebanyakan eksekutif mendefinisikan spiritualitas dalam cara yang sama –bukan sebagai agama, namun sebagai ‘keinginan mendasar untuk menemukan tujuan dan makna dalam kehidupan seseorang.’”
(Daniel H. Pink, Penulis A Whole New Mind)

Saya sering memperhatikan seseorang yang semula belajar dan berlatih meditasi hanya sekedar untuk relaksasi sebagai bagian dari cara dia menjaga kualitas tubuh dan pikirannya, namun pengalaman meditasinya, akhirnya, membuat dia

bisa menemukan visi hidupnya –sesuatu yang belum pernah dia pikirkan sebelumnya.

TANYA JAWAB

T : Sebelumnya saya takut dengan istilah “meditasi”, karena saya pikir hal itu berhubungan dengan hal-hal gaib. Tapi benarkah meditasi bisa berhubungan dengan hal-hal seperti itu?

J : Istilah “meditasi” itu sendiri berasal dari bahasa latin “meditatio”, yang berarti kontemplasi. Inti dari meditasi adalah melihat ke dalam diri kita sendiri. Semua ini lebih merupakan terapi diri diri daripada peristiwa kegaiban.

T : Apakah meditasi itu juga berarti mengosongkan pikiran?

J : Pikiran itu tidak pernah kosong, karena kesadaran kita ini selalu ada isinya dan isi tersebut selalu berubah dari saat ke saat. Yang dilakukan dalam praktik meditasi adalah berlatih ketulusan terhadap keadaan pikiran kita sendiri. Jika bisa menerima diri “apa adanya” secara tulus, maka kita akan lebih bahagia.

T : Apakah meditasi itu sama dengan relaksasi?

J : Relaksasi adalah bagian dari meditasi. Ketika seseorang mengalami relaksasi, maka dia akan lebih mudah berlatih untuk berdamai dengan keadaan psikisnya sendiri.

T : Yang Anda maksudkan itu adalah relaksasi pada bagian-bagian tubuh?

J : Iya. Ada banyak teknik relaksasi. Yang paling mudah dan cukup populer adalah seperti yang ada pada *Scan Body Meditation*. Meditasi ini menuntun untuk berdamai dengan tubuh fisik sebelum pada pikiran.

T : Apakah bisa melakukan meditasi dalam kehidupan sehari-hari? Maksud saya tidak harus dalam sesi khusus dengan mengikuti rekaman penuntun *Body Scan Meditation*.

J : Bisa saja. Prinsipnya adalah berdamai dengan keadaan. Ketika bekerja dan beraktivitas, Anda melakukannya dengan tenang, penuh damai, itu juga meditasi.

T : Jadi, tidak berbeda jauh dengan relaksasi tubuh. Dalam penuntun *Body Scan Meditation*, disebutkan bahwa penerimaan keadaan fisik justru akan membuat otot semakin mengendur dan rileks.

J : Iya, tepat sekali. Kuncinya pada penerimaan diri. Hal ini yang membuat pintu kebahagiaan dan kedamaian terbuka. Jika Anda sering berlatih *Body Scan Meditation*, maka dalam kehidupan sehari-hari Anda akan memiliki kebiasaan untuk menerima keadaan.

- T : Bagaimana cara mengatasi sulit berkonsentrasi pada rekaman penuntun meditasi tersebut?
- J : Praktik meditasi bukanlah berusaha berkonsentrasi, atau juga berusaha untuk mengendalikan pikiran. Lebih tepatnya, yang dilakukan dalam meditasi adalah melepas semua ketegangan termasuk usaha yang ekstra untuk berada dalam kondisi damai dan bahagia. Ikuti saja setiap instruksi namun Anda lakukan secara rileks dan tidak memaksakan diri!
- T : Apa kriteria keberhasilan dalam praktik meditasi?
- J : Kriteria keberhasilan adalah relaksasi dan damai. Namun jika kita berusaha keras untuk relaks dan damai, maka yang kita dapatkan justru sebaliknya. Praktik meditasi bukanlah aktivitas yang berupaya mencapai sesuatu.
- T : Apa yang terjadi jika saya merasa sangat rileks hingga tertidur?
- J : Itulah mengapa disarankan melakukan meditasi dengan duduk. Hal itu mengkondisikan seseorang untuk tidak tertidur tapi hanya rileks dan berdamai dengan keadaan tubuh dan pikiran. Namun jika Anda bermaksud menggunakan rekaman tersebut sebagai relaksasi menjelang tidur, itu juga tidak masalah. Beberapa orang sengaja mendengarkan rekaman dengan duduk berbaring agar bisa tidur lebih nyenyak.
- T : Seperti yang telah Anda jelaskan sebelumnya bahwa tidur nyenyak membuat tubuh sehat. Bisa Anda jelaskan lagi terutama kaitannya dengan pikiran yang bahagia?
- J : Keadaan menderita adalah ketika pikiran kita penuh ketegangan. Ketegangan ini adalah akibat kita tidak bisa berdamai dengan keadaan. Seringkali pekerjaan atau aktivitas sehari-hari membuat tubuh tegang. Idealnya, ketika beristirahat ketegangan itu berkurang dan hilang. Lalu, kita bisa bangun tidur dengan keadaan tubuh yang lebih *fresh* dengan pikiran yang positif. Jika kualitas kebahagiaan tidak dijaga, maka ketegangan yang kita alami sering merupakan kombinasi dari ketegangan tubuh dan pikiran. Ketegangan pikiran membuat otot-otot tubuh masih “mencengkram” selama istirahat. Ini yang menyebabkan istirahat kita tidak maksimal. Akibatnya, ketika kita bangun tidur, tubuh masih lelah dan kesehatan kita menurun.
- T : Apa kaitannya daya tahan tubuh dengan relaksasi yang telah Anda jelaskan sebelumnya?
- J : Relaksasi yang sempurna membuat tubuh memproduksi hormon-hormon alami. Hal inilah yang membuat daya tahan tubuh kita menjadi lebih baik. Sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas pikiran mempengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan yang baik berhubungan dengan hormon alami, yang sangat dipengaruhi kesehatan jiwa.

- T : Sampai kapan saya berlatih meditasi?
- J : Meditasi adalah terapi diri yang tidak memiliki target waktu. Meditasi lebih merupakan seni hidup bahagia. Dengan mempraktikkan dan meluangkan waktu secara khusus untuk berlatih, itu seperti *re-charge battery*, yang justru membantu aktivitas keseharian kita berikutnya.
- T : Jadi, itulah alasan Anda menyebutkan meditasi sebagai puncak dari semua jenis terapi.
- J : Semua jenis terapi yang bersifat parsial perlu terhubung dalam kerangka terapi yang integral. Saya hanya menekankan adanya kebutuhan akan *happiness therapy* sebagai bentuk terapi integralnya.
- T : Kapan sebaiknya saya berlatih meditasi?
- J : Saran saya Anda lakukan sehari paling tidak sekali. Anda tinggal meluangkan waktu 20 menit dalam sehari dengan bantuan rekaman penuntun *Body Scan Meditation*. Tentu saja, Anda juga boleh mempraktikkan meditasi kapan saja terutama ketika Anda membutuhkannya, mungkin pada saat Anda sedang mengalami ketegangan. Relaksasi sejenak akan banyak membantu aktivitas Anda secara keseluruhan.
- T : Bolehkah saya mempraktikkan meditasi secara berkelompok?
- J : Tentu saja. Itu bagus sekali. Latihan meditasi berkelompok selain untuk membantu orang lain yang ingin belajar dan berlatih, juga memberikan semangat bagi diri kita untuk mempraktikkannya secara rutin. Saya sering berlatih meditasi secara berkelompok. Caranya begitu sederhana, tinggal memutar rekaman *Body Scan Meditation*. Setelah itu melakukan sharing dan diskusi untuk membantu memecahkan masalah atau memperdalam teknik meditasi.

TENTANG PENULIS



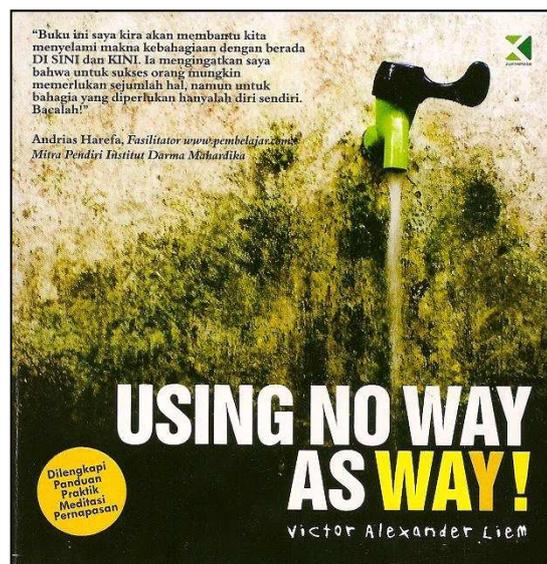
Victor Alexander Liem adalah kreator dan presiden dari *Intuitive Wisdom Institute*, yang memberikan jasa pelatihan, pengembangan, dan konsultasi pada bidang pengembangan diri yang berpusat pada terapi diri.

Victor Alexander Liem memiliki latar belakang teknik informatika, namun belakangan membuatnya tertarik pada psikologi, terutama praktik meditasi dan *hypnotherapy*. Hal ini yang membuatnya tergabung dalam *Indonesian Association of Clinical Hypnotherapist* (IACH).

Ketertarikannya pada meditasi pada mulanya adalah upaya mencari solusi atas ketidakbahagiaan dalam hidup, terutama dalam krisis karir yang pernah dialaminya. Faktor bahagia yang dilatih dalam meditasi membuatnya mampu untuk menggali dan menentukan visi dan misi hidup. Setiap orang dilahirkan untuk memiliki visi dan misi dengan berbagi bagi sesama.

Pengalamannya itu dituangkan dalam sebuah buku berjudul "*Using No Way as Way!*" yang mengenalkan praktik meditasi dari banyak sudut pandang, terutama: filsafat, psikologi, termasuk *neuroscience*, bahkan sedikit pemahaman lintas agama. Satu-satunya buku meditasi yang dibahas secara unik dengan simulasi dan ilustrasi yang kreatif.

Menurutnya, membangun kualitas diri adalah membangun kualitas dunia. Sebuah pengertian yang patut kita renungkan.



Penulis dapat dihubungi melalui

e-mail : victor_alx@yahoo.com

Facebook : <http://www.facebook.com/victor.a.liem?ref=profile>